

# R...ESTATE DA PERAGA



Dalla **CENA G-ASTRONOMICA** al **CORSO DI CUCINA NATURALE ENERGETICA**. Due appuntamenti per tutti i foodies amanti della natura tra le date dedicate al benessere nella rassegna estiva **"R... ESTATE DA PERAGA"** organizzata nella verdissima cornice di Peraga, uno dei Garden Center più grandi d'Italia alle porte di Torino, sin dagli anni 80 punto di riferimento italiano per l'orto bio. 12000 metri quadrati di verde, piante e fiori di tutti i tipi, oggetti per la casa e il giardino.

Ispirandosi proprio al bio, alla voglia di natura e di benessere nasce **"R... ESTATE DA PERAGA"**, il ciclo di corsi e appuntamenti per grandi e piccini nei mesi di luglio e agosto.



Per tutti gli appassionati della volta celeste sono in calendario due serate alla scoperta degli affascinanti cieli stellati estivi. Proprio come nei Garden Center inglesi anche da Peraga c'è un piccolo ristorante, il Bioristò, che offre l'occasione di gustare ottimi piatti sani e verdissimi, circondati da centinaia di diverse specie di fiori e piante.

Durante le speciali **CENE G-ASTRONOMICHE** del 25 luglio e del 12

agosto gli astrofili dell'U.B.A.- Unione Biellese Astrofili, con i telescopi puntati verso le stelle, guideranno gli ospiti del ristorante alla scoperta delle meraviglie della volta celeste.

Costo 37 euro menù fisso vini inclusi – Prenotazione obbligatoria 3482646437.

La gioia del cibo, come quella di prendersi una giornata per sé, è al centro del **CORSO DI CUCINA NATURALE ENERGETICA VITALYTY**. Matteo Parigi insegnerà ai partecipanti cosa si intende per alimentazione energetica. Prodotti biologici, una cucina semplice ma raffinata e piccoli trucchi che permettano di preparare velocemente cibi quotidiani sani, nel rispetto dell'orologio degli organi.

Sapiente uso delle spezie, come nella medicina ayurvedica, gusto e convivialità come nella migliore tradizione italiana. Due ore con le mani in pasta e al termine un buffet energetico condiviso.

Costo 20 euro – Prenotazione obbligatoria 3393916255.

...E poi ancora il **BABY ORTO IN CASSETTA** per insegnare ai bambini il rispetto e l'amore per la natura e lo **STRETCHING SHIATSU** con metodo VITALYTY di Matteo Parigi.



La felicità può essere meravigliosamente sostenibile e cosa

c'è di più bello dell'avvicinare i bambini alla natura? BABY ORTO IN CASSETTA è un'attività pensata per i bambini da 6 a 10 anni.

Forse non tutti sanno che in pochi centimetri quadrati di terra si può coltivare un vero e proprio orto. Paletta, grembiule, semi, annaffiatoio e il gioco è fatto! Il Baby Orto in Cassetta di Peraga è un modo divertente per coinvolgere i bambini nella cura delle piante, introdurli all'arte di "far crescere le cose" e dar loro grandi lezioni di vita insegnandogli la pazienza, la gentilezza, la cura e la responsabilità.

Per chi voglia rilassarsi e ritrovare l'equilibrio imparando ad ascoltare il proprio corpo c'è lo STRETCHING SHIATSU con metodo VITALYTY di Matteo Parigi. Una tecnica unica che unisce i benefici dello shiatsu a quelli dello stretching: attraverso semplici movimenti di stiramento e rilassamento dei meridiani, i canali energetici del corpo per dell'antica pratica orientale, si ottengono la liberazione di energia ed il rilascio delle tensioni psicofisiche. Il corso è aperto a tutti, l'unico requisito è il desiderio di ritagliarsi un momento di relax e benessere per imparare a conoscersi meglio e vivere in armonia.

Tutti gli appuntamenti della rassegna "R...ESTATE DA PERAGA" si svolgeranno nel rispetto del distanziamento sociale e delle normative vigenti per il contenimento della diffusione del Covid19. La prenotazione è obbligatoria.

## **CALENDARIO COMPLETO EVENTI**

### **BABY ORTO IN CASSETTA**

12 luglio e 26 luglio ore 16

Partecipazione Gratuita – Prenotazione obbligatoria [social@peraga.it](mailto:social@peraga.it)

### **STRETCHING SHIATSU**

19 luglio e 9 agosto ore 15 e ore 17

Costo 10 euro – Prenotazione obbligatoria 3393916255

### **CENA G-ASTRONOMICA**

25 luglio – 12 agosto ore 20,30

Costo 37 euro menù fisso vini inclusi – Prenotazione obbligatoria 3482646437

### **CORSO DI CUCINA NATURALE ENERGETICA VITALITY**

2 agosto ore 16

Costo 20 euro – Prenotazione obbligatoria 3393916255

## **PERAGA GARDEN CENTER**

**Via Nazionale, 9 Mercenasco (TO)**

0125/665505

[web@peraga.it](mailto:web@peraga.it)

[www.peragashop.com](http://www.peragashop.com)